

PERAN FILSAFAT EKSISTENSIALISME TERHADAP TERAPI EKSISTENSIAL-HUMANISTIK UNTUK MENGATASI FRUSTASI EKSISTENSIAL

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

e-mail: direnavi@yahoo.com

Abstract: *Existential-humanistic therapy helps people to achieve personal meanings of their existence by raising self-awareness and changing the deficient mindset in looking values and meanings of life. Existential philosophy gives an important contribution not only in providing conceptual basis of this therapy but also in determining the therapeutic techniques. Existentialism is a philosophical school that is more adequate than other schools of philosophy, such as empiricism, to understand of human beings as an individual. Meanwhile, humanism is highly valuing of human dignity in a way that of an individual occupies a central position in the theoretical-philosophical reflections as well as in the explanation of daily life practices. This article discusses the basic concepts of existential-humanistic therapy and describes how this approach places the self as the central focus in scientific inquiry and clinical practices.*

Key words: *existential philosophy, existential-frustration, humanistic-existential therapy*

Abstrak: Terapi humanistik eksistensial membantu manusia untuk mengenal kembali keberadaan dan kesadaran dirinya. Terapi ini juga membantu manusia mengubah pola pikir yang salah dalam hal nilai-nilai dan makna hidup, yang merupakan sumber utama frustrasi eksistensial. Pendekatan terapi ini dilandasi oleh filsafat eksistensialisme dan humanisme tidak hanya dalam konsep-konsep dasarnya tapi juga dalam berbagai langkah terapi. Eksistensialisme berupaya untuk memahami hakikat manusia sebagai individu. Sedangkan humanisme menjunjung tinggi nilai dan martabat manusia sedemikian rupa sehingga manusia menempati posisi yang sentral dan penting baik dalam perenungan filsafati maupun dalam praktis hidup sehari-hari. Tulisan ini mengkaji konsep dasar terapi eksistensial humanistik dan mendeskripsikan bagaimana pendekatan humanistik eksistensial mengembalikan pribadi manusia sebagai fokus sentral dalam kegiatan ilmiah dan praktik terapi klinis.

Kata kunci: filsafat eksistensialisme, frustrasi eksistensial, terapi humanistik eksistensial

Kemajuan di segala bidang kehidupan yang terjadi begitu pesat pada masa ini membuat hidup yang dijalani manusia menjadi semakin mudah. Manusia zaman sekarang berpeluang lebih besar untuk mendapatkan kepuasan atau kesenangan dibanding manusia pada abad-abad sebelumnya. Kemajuan pesat di berbagai bidang kehidupan tersebut merupakan hasil kerja manusia sendiri selama berabad-abad. Kemajuan tersebut merupakan hasil kerja keras dan daya upaya akal budi manusia untuk selalu mencari terobosan dan pembaruan.

Namun kemajuan pesat itu tidak selalu membawa dampak positif bagi kehidupan manusia. Selain berbagai tawaran akan kemudahan, kepuasan dan kesenangan,

kemajuan saat ini yang berdampak pada berubahnya gaya hidup dan meningkatnya aktifitas atau rutinitas sehari-hari juga membuat manusia cenderung tidak sempat merenungkan makna keberadaan dirinya. Perkembangan dunia dengan kompleksitas sistemnya dewasa ini tidak begitu saja membiarkan manusia menarik diri dari kesibukan sehari-hari untuk merenungkan dirinya kembali. Dalam kondisi ini, manusia merasakan urgensi untuk menentukan nilai-nilai kemanusiaan agar mempunyai pedoman bagi arah hidupnya. Pada masa sekarang ketika waktu yang tersedia dirasakan sudah tidak banyak lagi, manusia terdesak untuk segera merumuskan jati diri atau eksistensi dirinya kembali (Lehay, 1989).

Eksistensi diri manusia ditentukan salah satunya oleh makna hidup yang ia temukan atau ciptakan. Makna hidup ini bermula dari adanya sebuah visi kehidupan, harapan dalam hidup, dan adanya alasan kenapa seseorang akan tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup sebesar apapun. Kebermaknaan ini adalah sebuah kekuatan hidup manusia, yang selalu mendorong seseorang untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan. Kebermaknaan hidup adalah bagian tertinggi dari hirarki kebutuhan yang dalam konsep Abraham Maslow disebut dengan aktualisasi diri, atau yang oleh Viktor Frankl disebut dengan eksistensi diri. Pada level inilah manusia benar-benar menemukan keikhlasan dan komitmen.

Kehidupan yang sehat adalah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan makna yang baik orang akan menjadi insan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Kerusakan moral dan gangguan jiwa adalah karena orang tidak memiliki makna hidup yang baik. Sayangnya tidak semua orang atau manusia mampu mencapai atau bahkan menyadari akan makna hidupnya. Semua kebutuhan dan kemakmuran kehidupan yang telah dicapai dapat menyebabkan manusia modern jatuh pada kehampaan eksistensi dirinya. Kehampaan eksistensi inilah yang menghantarkan pada frustrasi akan eksistensi diri, akan makna dari hidup dan kehidupan itu sendiri.

Eksistensi diri telah menjadi topik kajian yang luas dalam filsafat. Dari berbagai hasil pemikiran filsafat tentang keberadaan manusia itulah para psikolog seperti Abraham Maslow dan Victor Frankl merumuskan konsep dan pendekatan psikologi mereka. Salah satu jenis terapi yang dikembangkan oleh para ahli psikologi berdasarkan konsep-konsep Maslow dan Frankl adalah terapi eksistensial-humanistik. Terapi eksistensial-humanistik adalah jenis terapi yang berfokus pada upaya untuk membantu individu mengenali kembali keberadaan dirinya, kesadaran akan dirinya, dan membantu

merubah pola pikir yang salah dalam memandang nilai-nilai dan makna hidup yang merupakan akar penyebab frustrasi eksistensial. Tulisan ini akan membahas filsafat eksistensialisme sebagai akar dari konsep tentang frustrasi eksistensial manusia, lalu mengkaji bagaimana landasan filosofis tersebut berpengaruh terhadap munculnya pendekatan eksistensial-humanistik dalam psikologi, kemudian mengkaji bagaimana terapi eksistensial-humanistik dapat digunakan untuk mengatasi frustrasi eksistensial manusia modern.

PEMBAHASAN

Filsafat eksistensialisme

Eksistensi manusia telah menjadi bahasan aktual dalam filsafat, dan pernah sangat populer pada kurun waktu tertentu yang kemudian melahirkan filsafat eksistensialisme. Filsafat eksistensialisme merupakan suatu reaksi terhadap sistem pemikiran filsafat sebelumnya yang bersifat dangkal, akademis, dan jauh dari kehidupan. Menurut filsafat eksistensialisme, eksistensi manusia harus menjadi titik pangkal pemikiran filsafat (Katsoff, 1986). Munculnya eksistensialisme dalam hal tertentu adalah suatu protes terhadap bentuk-bentuk rasionalisme yang mengutamakan intelektualitas untuk memahami realitas. Eksistensialisme juga merupakan reaksi terhadap kecenderungan yang lebih memandang manusia sebagai suatu benda (*a thing*) daripada sebagai seorang pribadi (*a person*), eksistensialisme juga menekankan ide bahwa terdapat unsur subjektif sebagaimana unsur objektif di dalam makna kebenaran (Patterson, 1971). Eksistensialisme sebagai suatu gerakan filsafat merupakan suatu usaha yang lebih memadai untuk memahami watak manusia sebagai individu.

Istilah eksistensi mengalami perluasan arti. Istilah eksistensi pada mulanya menunjuk pada pengalaman akan kenyataan. Segala

yang beresistensi dengan cara tertentu harus terdapat dalam ruang dan waktu, dan harus merupakan objek cerapan indera (Katsoff, 1986). Kemudian istilah eksistensi menunjuk pada kesadaran manusia, yang dalam moralitasnya, dapat mengekspresikan identitas dirinya. Istilah eksistensi dalam pengertian yang pertama maupun kedua selalu mengarah kepada manusia. Istilah eksistensi menjelaskan apa yang menentukan pengertian manusia terhadap dirinya sendiri yang independen. Eksistensi bukan hanya berarti keberadaan manusia yang bertolak dari kesadaran sebagai diri (Katsoff, 1986). Hakikat manusia terletak dalam eksistensinya. Pemahaman terhadap eksistensi manusia bertolak dari tiga aspek yang integral. Pertama, manusia merupakan keberadaan jasmani yang tersusun dari bahan material. Kedua, keberadaan manusia tampak sebagai sosok atau organisme hidup yang menyatu dalam tampilan individu jasmani. Ketiga, manusia mempunyai ciri kehidupan men-transendensi dan meneguhkan diri sebagai eksisten (Katsoff, 1986).

Eksistensi manusia

Eksistensi manusia terkandung juga kualitas-kualitas insani, yaitu semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang semata-mata terpatери, dan terpadu pada eksistensi manusia dan tidak dimiliki oleh hewan dan makhluk-makhluk lainnya. Yang termasuk kualitas-kualitas insani antara lain adalah integelegensi, kesadaran diri pengembangan diri, nilai-nilai, hasrat untuk hidup bermakna, humor, moralitas, transendensi diri, kreativitas, kebebasan dan tanggungjawab. Untuk memahami kualitas-kualitas insani ini lebih dahulu perlu dijelaskan karakteristik umum eksistensi manusia, dan atas dasar itu dibahas secara lebih mendalam kualitas-kualitas insani tersebut. Namun, berkaitan dengan masalah makna hidup dan hasrat untuk hidup bermakna, makna pembahasan ini dibatasi

hanya pada beberapa kualitas insani yang langsung berkaitan, yaitu transendensi diri, pengenalan dan pengembangan diri, humor dan tertawa.

Mengenai eksistensi manusia, Drijarkara (1989) menyatakan bahwa manusia itu adalah makhluk yang berhadapan dengan diri sendiri dalam dunianya. Dijelaskan olehnya bahwa "berhadapan" disini bukan saja dalam pengertian mampu mengambil jarak dengan diri sendiri, melainkan juga harus diartikan "menghadapi" diri sendiri, yakni menilai dan mengolah diri sendiri, mengangkat dan merendahkan diri sendiri, sadar dan terlibat langsung, baik secara rasional maupun emosional dengan dirinya sendiri. Ini berarti bahwa manusia menyatu sekaligus dengan dirinya sendiri. Lebih jauh, Drijarkara juga menjelaskan bahwa manusia itu menyatu dan berjarak dengan dunianya. Selain itu, dengan sesamanya, manusia juga selalu terpaut dalam suatu kebersamaan, tetapi di lain pihak mampu mengambil jarak terhadap lingkungannya (Drijarkara, 1989).

Keistimewaan eksistensi manusia dibandingkan makhluk-makhluk lain (dan benda, tumbuh-tumbuhan, dan hewan) adalah kesadarannya. "Ia sadar tentang dirinya sendiri" (Drijarkara, 1989). Ia sadar tentang apa, siapa, dan bagaimana dirinya. Ia dapat merumuskan dan mengambil sikap terhadap diri sendiri dan lingkungannya, mampu menentukan dan menganalisis serta mengubah pendiriannya. Jika seseorang melakukan aktifitas tertentu, aktifitas tertentu maka ia sendiri mengalami, memahami dan menyadari bahwa dirinya yang melakukan, dan dengan sadar pula ia dapat mengatakan, "akulah yang berbuat demikian". Dengan demikian manusia dapat dipandang sebagai pesona, pribadi atau subyek, yaitu "makhluk yang dapat berkata aku dengan sadar dan insaf" (Drijarkara, 1989). Namun di lain pihak juga merupakan obyek, karena ia dapat memandang dirinya sendiri secara obyektif seakan-akan yang dipandang itu bukan dirinya, sehingga ia dapat mencela dan

memuji dirinya sendiri. Perlu digaris bawahi, bahwa “pesona itu terbina dalam dan dengan hidup bersama-sama dengan orang lain” (Drijarkara, 1989).

Manusia juga senantiasa berkembang secara fisik, psikis, maupun secara sosial. Selama hidup ia tidak pernah mau berhenti berkembang. Perkembangannya itu sendiri berlangsung dalam dunianya. Perkembangan manusia dapat dipengaruhi dunianya, tetapi sebaliknya ia dapat mempengaruhi dunianya. Proses perkembangan ini dapat secara sengaja dan terarah, tetapi dapat juga secara alamiah dan tanpa disadari. Sedangkan tujuan perkembangan manusia adalah meraih taraf kesempurnaan, baik kesempurnaan diri sendiri, maupun sesamanya. Namun, karena dalam kenyataannya manusia itu tidak sempurna, maka, menurut Drijarkara, untuk benar-benar, mencapai kesempurnaan ia harus mengarahkan perkembangannya itu kepada (nilai-nilai) Yang Maha Sempurna, yaitu Tuhan (Bastaman, 1996).

Pandangan Drijarkara (1989) mengenai manusia, antara lain bahwa pada hakekatnya manusia bukanlah makhluk yang berada sendirian di dunia ini. Karena itu hakekat manusia hanya dapat diketahui dalam hubungannya dengan dunia jasmani, yakni alam dan dunia obyek sebagai hubungan vertikal ke bawah, hubungan dengan sesama manusia sebagai hubungan horizontal, dan hubungan dengan Tuhan yang merupakan hubungan transendental. Ketiganya merupakan kesatuan integratif yang hanya dapat dibedakan, tetapi tidak dapat dipisahkan. Hubungan dengan Tuhan merupakan dasar yang menjiwai dan terungkap dalam hubungan dengan dunia jasmani sesama manusia, sebaliknya hubungan dengan dunia jasmani dan sesama manusia mencapai puncak kesempurnaan dalam hubungannya dengan Tuhan. Selanjutnya cara manusia berada di dunia ini unik dan berbeda dengan cara makhluk-makhluk lain berada. Secara kerohanian manusia bersifat mandiri, sadar diri, berdaulat atas dan dalam dirinya sendiri.

Oleh karena sifat kerohaniannya itu manusia disebut sebagai persona atau pribadi. Tetapi di lain pihak manusia pun secara individu adalah jasmani, sehingga manusia adalah makhluk rohani-jasmani atau jasmani-rohani. Dan karena hakikat manusia adalah persona, maka personanya juga adalah persona-individu atau individu-persona.

Drijarkara (1989) menambahkan manusia hanya dapat berkembang mencapai kesempurnaan hanya dalam dan karena kesatuannya dengan alam jasmani (yang disebut kebudayaan), dengan dan dalam hubungan antar manusia dalam masyarakat, dan dalam kesatuan dan pengakuannya terhadap Maha Pencipta. Manusia senantiasa berkembang secara dinamis. Dinamika manusia terungkap secara nyata dalam bentuk cipta (pengertian), karsa (kehendak), dan rasa (perasaan), yang semuanya tidak boleh dipisahkan dari eksistensi manusia secara menyeluruh sebagai persona rohani-jasmani. Persona sendiri tidak dapat berkembang secara sempurna kecuali dengan ikut menyempurnakan sesama manusia dan tetap bersamanya. Ini berarti manusia perlu melibatkan diri dalam memperkembangkan berbagai ragam kebersamaan sosial, seperti keluarga, lingkungan masyarakat, bangsa dan negara. Sebaliknya perkembangan masyarakat tersebut harus terjadi tanpa merusak kepribadiannya.

Hasan (1974) mengungkapkan dua ciri khas yang terpadu pada eksistensi manusia, yakni sebagai partisipan kebersamaan, dan penghayatan diri sebagai ketunggalan. Ini berarti bahwa manusia di satu pihak senantiasa ada dalam suatu lingkungan kebersamaan, dan di pihak lain ia adalah satu-satunya makhluk yang mampu menyadari dan menghayati diri sebagai individu yang unik dan benar-benar berbeda dengan individu-individu lainnya. Dengan demikian, 'ada' sebagai manusia senantiasa berarti ada dalam suatu dunia (*in-der-welt-sein*), baik dalam lingkungan benda-benda maupun lingkungan sesama manusia. Dalam konteks inilah

terjadi dialog antara manusia dengan dunianya, dalam arti manusia tidak hanya mendapat pengaruh dan diberi corak serta terstruktur oleh dunianya, tetapi juga mampu memberi corak, mempengaruhi dan menstruktur dunianya. Menurut Hasan secara eksistensial yang primer pada manusia adalah kebersamaan, sedangkan penghayatan ketunggalan adalah hasil kebelakangan.

Kedua ciri khas eksistensial manusia tersebut menurut Hasan bersumber dari kemampuan khusus manusia, yakni menyadari diri. Dengan kemampuan ini manusia mampu mengadakan distansi dengan diri sendiri dan melakukan objektifikasi diri. Kemampuan-kemampuan ini antara lain memungkinkan manusia untuk mengadakan konfrontasi dengan dirinya sendiri (misalnya dalam kegiatan-kegiatan seperti meditasi, kontemplasi, dan retrospeksi), dan memungkinkan untuk akrab dan menerima dirinya sendiri (*self acceptance*). Selain itu, ia juga mampu merasa asing dengan dirinya sendiri (*self alienated*) dan menyangkal diri sendiri (*self denial*). Kemampuan-kemampuan inilah yang memungkinkan manusia menghayati aktualitas dan idealitasnya, yakni dapat meninggalkan kondisi aktual dan memproyeksikan dirinya pada keadaan mendatang sebagaimana diidealisasi-kan dirinya. Ini berarti bahwa manusia adalah satu-satunya makhluk yang menyadari dan menghayati dirinya sebagai subyek dan obyek sekaligus, serta secara sadar dapat mengembangkan diri ke arah gambaran seperti diidam-idamkannya. Selain itu, hal ini sekaligus juga menunjukkan bahwa manusia mampu melakukan transendensi diri dari keadaannya sekarang, dan mengadakan komitmen dengan hal-hal penting di luar dirinya seperti nilai-nilai yang baginya penting dan bermakna untuk dipenuhi (Bastaman, 1996).

Frustasi eksistensial

Frankl (dalam Koeswara, 1992) menandai adanya dua tahapan pada sindroma ketidakbermaknaan, yaitu frustrasi eksisten-

sial (*existential frustration*), dan neurosis noogenik (*noogenic neurosis*). Frustrasi eksistensial adalah satu fenomena umum yang berkaitan dengan keterhambatan dan atau kegagalan individu dalam memenuhi keinginan akan makna. Sedangkan neurosis noogenik adalah suatu manifestasi khusus dari frustrasi eksistensial yang ditandai oleh simptomatologi neurotik klinis tertentu atau tampak.

Bahwa sindroma ketidakbermaknaan mulai disadari sebagai masalah yang menonjol di masyarakat modern, ditunjukkan oleh pernyataan seorang psikiater psikoanalisis, yang melaporkan bahwa mereka berhadapan dengan berbagai kasus baru yang ditandai oleh hilangnya minat dan kurangnya inisiatif. Para psikoanalisis itu juga mengeluh bahwa dalam menangani kasus-kasus baru ini, psikoanalisis konvensional ternyata tidak efektif. Oleh Frankl (dalam Koeswara, 1992) kasus-kasus baru yang membingungkan para psikoanalisis itu diidentifikasi sebagai kasus frustrasi eksistensial (*existential vacuum*) yang merupakan tahap awal dari sindroma ketidakbermaknaan. Disamping oleh hilangnya minat dan kurangnya inisiatif, frustrasi eksistensial menurut pengamatan Frankl juga ditandai oleh perasaan-perasaan absurd dan hampa.

Menurut Frankl (2003) frustrasi eksistensial adalah suatu fenomena yang meluas dan menonjol di masyarakat modern dewasa ini. Frustrasi eksistensial menurut Frankl bukanlah sesuatu yang patologis, melainkan suatu tanda yang paling pasti dari adanya hasrat untuk menjadi manusia yang sesungguhnya. Bahkan jika pencarian kepada makna itu terhambat atau di frustrasikan, itu tidaklah bisa dipastikan merupakan awal kemunculan suatu penyakit. Pendek kata menurut Frankl (2003), frustrasi eksistensial itu bukanlah suatu penyakit dalam pengertian klinis, melainkan suatu penderitaan batin. Ia mengemukakan bahwa frustrasi eksistensial itu sendiri sebagai fenomena umum yang muncul berkaitan dengan kehilangan ganda

yang dialami manusia: kehilangan jaminan naluri dan kehilangan tradisi. Kehilangan jaminan naluri. Menunjuk kepada fakta pada bahwa sejak permulaan sejarahnya manusia kekurangan naluri hewani sehingga manusia untuk selanjutnya tidak memiliki kepastian mengenai apa yang harus diperbuatnya. Sedangkan kehilangan tradisi mengakibatkan manusia kehilangan dukungan dan bimbingan moral sehingga dia tidak lagi memiliki kepastian tentang apa yang sepatutnya diperbuat. Frankl (dalam Koeswara, 1992) menambahkan bahwa frustrasi eksistensial tidaklah tampak jelas. Ia bisa diketahui melalui pengamatan atas beberapa manifestasinya, antara lain neurosis kolektif, neurosis pengangguran dan pensiunan, neurosis hari minggu, dan penyakit eksekutif.

Pendekatan psikologi eksistensial-humansitik

Pendekatan psikologi eksistensial-humansitik menekankan renungan-renungan filosofis tentang apa artinya menjadi manusia yang utuh. Psikologi eksistensial berfokus pada kondisi manusia, yaitu suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial yang membentuk landasan bagi praktek terapeutik. Konsep-konsep pendekatan seperti Kesadaran diri bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang lain. Kesanggupan untuk memilih alternatif-alternatif yakni memutuskan secara bebas di dalam kerangka pembatasannya adalah suatu aspek yang esensial pada manusia. Kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya. Manusia bukanlah bidak dari kekuatan-kekuatan yang deterministik dari pengkondisian. Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan. Kesadaran atas kebebasan

dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial juga bisa diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang terhindarkan untuk mati (*nonbeing*). Kesadaran atas kematian memilih arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesadaran tersebut, menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya. Dosa eksistensial, yang juga merupakan bagian dari kondisi manusia, adalah akibat dari kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Penciptaan makna. Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Menjadi manusia juga berarti menghadapi kesendirian: manusia lahir ke dunia sendirian dan mati sendirian pula. Sungguhpun pada hakikatnya sendirian, manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, alineasi, keterasingan, dan kesepian. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Sampai taraf tertentu, jika tidak mampu mengaktualkan diri, ia bisa menjadi "sakit". Patologi dipandang sebagai kegagalan menggunakan kebebasan untuk mewujudkan potensi-potensi seseorang.

Pendekatan terapi eksistensial-humanistik

Tujuan dasar banyak pendekatan psikoterapi adalah membantu individu agar mampu bertindak, menerima kebebasan dan tanggung jawab untuk tindakan-tindakannya. Terapi eksistensial, terutama, berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa melarikan diri dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan.

Terapi eksistensial memiliki beberapa tujuan yaitu agar klien mengalami keadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Klien neurotik adalah orang yang kehilangan rasa ada, dan tujuan terapi adalah membantunya agar ia memperoleh atau menemukan kembali kemanusiaannya yang hilang. Meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik di luar dirinya. (Corey, 1988).

Tugas utama terapis adalah berusaha memahami klien sebagai ada-dalam dunia. Teknik yang digunakan mengikuti alih-alih mendahului pemahaman menunjukkan keluasan dalam menggunakan metode-metode, dan prosedur yang digunakan oleh mereka bisa bervariasi tidak hanya dari klien yang satu kepada klien yang lainnya, tetapi juga dari satu fase lain fase terapi yang dijalani oleh klien yang sama. Menurut Buhler dan Allen, para ahli psikologi humanistik memiliki orientasi bersama seperti mengakui pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi, menyadari peran dari tanggung jawab terapis, mengakui sifat timbal balik dari hubungan terapeutik, berorientasi pada pertumbuhan, menekankan keharusan terapis terlibat dengan klien sebagai suatu pribadi yang menyeluruh, mengakui bahwa putusan-putusan dan pilihan-pilihan akhir terletak di tangan klien, memandang terapis sebagai model, dalam arti bahwa terapis dengan gaya hidup dan pandangan humanistiknya tentang manusia bisa secara implisit menunjukkan kepada klien potensi bagi tindakan kreatif dan positif, Mengakui kebebasan klien untuk mengungkapkan pandangan dan untuk mengembangkan tujuan-tujuan dan nilai-

nilainya sendiri, bekerja ke arah mengurangi ketergantungan klien serta meningkatkan kebebasan klien.

Frankl (2003) menjabarkan peran terapis untuk memperluas dan memperlebar lapangan visual pasien sehingga spektrum keseluruhan dari makna dan nilai-nilai menjadi disadari dan dapat diamati oleh klien. Selanjutnya menurut Frankl jika klien mengungkapkan perasaan-perasaannya kepada terapis pada pertemuan terapi, maka terapis akan bertindak untuk memberikan reaksi-reaksi pribadi dalam kaitan dengan apa yang dikatakan oleh klien. Selanjutnya terapis harus terlibat dalam sejumlah pernyataan pribadi yang relevan dan pantas tentang pengalaman-pengalaman yang mirip dengan yang dialami oleh klien. Meminta kepada klien untuk mengungkapkan ketakutannya terhadap keharusan memilih dalam dunia yang tidak pasti merupakan langkah selanjutnya. Menantang klien untuk melihat seluruh cara dia menghindari pembuatan putusan-putusan, dan memberikan penilaian terhadap penghindaran itu. Langkah selanjutnya mendorong klien untuk memeriksa jalan hidupnya pada periode sejak memulai terapi dengan bertanya: "Jika Anda bisa secara ajaib kembali kepada cara Anda ingat kepada diri Anda sendiri sebelum terapi, maukah Anda melakukannya sekarang? Beritahukan pada klien bahwa ia sedang mempelajari apa yang dialaminya se-sungguhnya adalah suatu sifat yang khas sebagai manusia: bahwa dia pada akhirnya sendirian, bahwa dia harus memutuskan untuk dirinya sendiri, bahwa dia akan mengalami kecemasan atas ketidakpastian putusan-putusan yang dibuat, dan bahwa dia akan berjuang untuk menetapkan makna kehidupannya di dunia yang sering tampak tak bermakna (Corey, 1988).

Pandangan eksistensialisme tentang psikopatologi

Para terapis eksistensial memandang neurosis sebagai kehilangan rasa ada, yang membawa serta pembatasan kesadaran dan

penutupan kemungkinan-kemungkinan yang merupakan manifestasi-manifestasi dari ada. Mereka juga menyebut “frustasi eksistensial” atau “kehampaan eksistensial” sebagai akibat kegagalan ketika mencari makna dalam hidup. Ketidakbermaknaan mengakibatkan kekosongan dan hampaan. Pria dan wanita dihantui oleh kekosongan dalam hidup mereka, oleh karena itu mereka menarik diri dari perjuangan mengembangkan dan mengaktualkan potensi-potensi mereka yang unik. Kesehatan psikologis adalah pemanfaatan segenap potensi. Sebaliknya, ketidakmampuan menggunakan potensi-potensi itu menyebabkan sakit. Patologi, yang dipandang sebagai sesuatu yang dipelajari, adalah akibat frustasi batin dari frustasi eksistensial atau kegagalan untuk menjadi yang sesuai dengan kemampuannya.

SIMPULAN

Filsafat manusia merupakan bagian integral dari filsafat sistematis yang selalu mempertanyakan kodrat manusia. Pengertian dan pemahaman atas manusia bisa ditelusuri berdasarkan pendapat dan keyakinan para filsuf yang mencoba menginterpretasikan kehidupan pada masanya. Di satu sisi, perkembangan dunia dengan sistemnya dewasa ini tidak begitu saja membiarkan manusia menarik diri dari kesibukan sehari-hari untuk

merenungkan dirinya kembali dengan tenang. Namun, di sisi lain, manusia merasakan urgensi tuntutan untuk menentukan nilai-nilai kemanusiaan agar mempunyai pedoman bagi arah yang ditujunya.

Pendekatan eksistensial mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Ia menunjukkan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Pendekatan eksistensial secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia-kesadaran diri dan kebebasan yang konsisten. Menurut penulis, salah satu sumbangan utama dari pendekatan eksistensial-humanistik adalah penekanannya pada kualitas manusia-kepada-manusia dalam hubungan terapeutik. Hal ini sangatlah di dasari dan bersumber dari pandangan filosofis dalam filsafat yang penekannya pada kebebasan, tanggung jawab dan kesenangan individu untuk merancang ulang kehidupannya melalui tindakan yang memilih dengan kesadaran. Model ini menyajikan suatu landasan filosofi yang jelas untuk membangun suatu gaya yang bersifat pribadi dan unik dari praktek terapi karena menunjukkan dirinya kepada inti perjuangan manusia, perjuangan untuk mengatasi frustasi eksistensinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bastaman, H., J. (1996). *Meraih Hidup Bermakna. Kualitas Insan Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Belukar Paramadina.
- Corey, Gerald. (1988). *Teori dan Praktek : Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco.
- Drijarkara, S.J. (1989). *Percikan Filsafat*. Jakarta: PT. Pembangunan.
- Frankl, V., E. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Hasan, F. (1974). *Kita dan Kami: Suatu Analisa tentang Modus Dasar Kebersamaan*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Kattsoff, L., O. (1986). *Pengantar Filsafat*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi: Psikoterapi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Leahy, L., S.J. (1989). *Manusia, Sebuah Misteri. Sintesa Filosofis Tentang Mahkluk Paradoksal*. Jakarta: Gramedia.
- Patterson, C., H. (1970). *Western Philosophy*, Nebraska: Cliff's Notes Inc.